

Державний вищий навчальний заклад  
«Донецький національний технічний університет»  
Кафедра історії та права

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

В. о. першого проректора

\_\_\_\_\_  
Леонід Бачурін

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ (ЗАГАЛЬНА ПІДГОТОВКА). ЧАСТИНА 2.**

Рівень освіти: перший (бакалаврський)

Спеціальність: 263 Цивільна безпека

Освітня програма: Цивільна безпека

Мова навчання: українська

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання (загальна підготовка). Частина 2.»  
для здобувачів вищої освіти за спеціальністю 263 Цивільна безпека

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 року. – 7 с.

Розробники: старший викладач кафедри історії та права Романій С.М.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри історії та права

Протокол № 6 від « 20 » січня 2023 р.

В. о. завідувача кафедрою к. ю. н., доцент Грудницький В.М.

\_\_\_\_\_ (В.М. Грудницький)  
(підпис) (прізвище та ініціали)  
« 20 » \_\_\_\_\_ 01 \_\_\_\_\_ 2023 р.

Схвалено науково-методичною комісією з галузі знань 263 Цивільна безпека

Протокол № 2 від «20» лютого 2023 року.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.

Голова \_\_\_\_\_ (С. В. Подкопаєв)

## 1. Загальна інформація

Форма навчання	Денна	Заочна
Статус	Обов'язкова	
Обсяг в кредитах ЄКТС	3	
Обсяг в годинах за навчальним планом, разом: в тому числі:	90	
лекції:		
практичні заняття:	32	
лабораторні заняття:		
семінари:		
самостійна робота:	58	
Форма підсумкового контролю	залік	
Дисципліну викладають	Романій С.М. <a href="https://donntu.edu.ua/gorn/kafedra-ip">https://donntu.edu.ua/gorn/kafedra-ip</a> <a href="mailto:ip@donntu.edu.ua">ip@donntu.edu.ua</a> <a href="mailto:svitlana.romaniy@donntu.edu.ua">svitlana.romaniy@donntu.edu.ua</a>	

## 2. Мета вивчення навчальної дисципліни

Дисципліна «Фізичне виховання (загальна підготовка). Частина 2.» входить до переліку дисциплін циклу загальної підготовки обов'язкових освітніх компонентів.

**Мета:** послідовне формування фізичної культури особистості фахівця рівня освіти "бакалавр".

Завдання :

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого навчального закладу освіти до життєдіяльності;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- формування здатності до виконання державних тестів і нормативів.

## 3. Очікувані результати навчання

1. Сформованість розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості та самовихованні, значення здорового способу життя, регулярних занять фізичними вправами, системи знань з фізичної культури, необхідних у процесі життєдіяльності.
2. Володіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності.

3. Набуття досвіду використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.

#### 4. Засоби діагностики результатів навчання

Педагогічне спостереження за рівнем володіння практичними знаннями, уміннями та навичками під час занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, залік.

#### 5. Критерії оцінювання результатів навчання

Бально-рейтингова система оцінювання з дисципліни «Фізичне виховання (загальна підготовка). Частина 2.» застосовується з метою особистісно-орієнтованого навчання, стимулювання фізкультурної активності, підвищення фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я студентів. Ця система навчання сприяє підвищенню активності і зацікавленості студентів в результатах навчально-пізнавальної діяльності. Даний вид контролю спонукає студентів здобувати найвищий рейтинг і мотивує до систематичних занять з фізичного виховання.

Враховуючи дистанційну форму навчання у II семестрі 2022-2023 навчального року, робота впродовж навчального семестру передбачає наступне нарахування балів:

- 1) студентам без обмежень у фізичних навантаженнях та довідок про звільнення від фізичної культури за ознайомлення з інформацією стосовно значення фізичного виховання для студента, технікою безпеки під час занять фізичними вправами, виконання конспектів та комплексів фізичних вправ, реферат на тему (зі сфери фізичної культури) за вільним вибором

тиждень	Вид завдання	бали	бали
1	Теоретичне заняття, інструктаж з техніки безпеки	1	1
2	Конспект № 1, Вправи 1	4+3	7
3	Конспект № 2, Вправи 2	4+3	7
4	Конспект № 3, Вправи 3	4+3	7
5	Конспект № 4, Вправи 4	4+3	7
6	Конспект № 5, Вправи 5	4+3	7
7	Конспект № 6, Вправи 6	4+3	7
8	Конспект № 7, Вправи 7	4+3	7
9	Конспект № 8, Вправи 8	4+3	7
10	Конспект № 9, Вправи 9	4+3	7
11	Конспект № 10, Вправи 10	4+3	7
12	Конспект № 11, Вправи 11	4+3	7
13	Конспект № 12, Вправи 12	4+3	7
14	Конспект № 13, Вправи 13	4+3	7
15	Конспект № 14, Вправи 14	4+3	7
16	Реферат	1	1
Загалом			100

- 2) студентам з обмеженнями у фізичних навантаженнях та наявності довідок про звільнення від фізичної культури за ознайомлення з інформацією стосовно значення фізичного виховання для студента, технікою безпеки під час занять фізичними вправами, виконання конспектів, тестування, реферат на тему (зі сфери фізичної культури) за вільним вибором

тиждень	Вид завдання	бали	бали
1	Теоретичне заняття, інструктаж з техніки безпеки	1	1
2	Конспект № 1	4	4
3	Конспект № 2	4	4
4	Конспект № 3	4	4
5	Конспект № 4	4	4
6	Конспект № 5	4	4
7	Конспект № 6	4	4
8	Конспект № 7, тестування	4+21	25
9	Конспект № 8	4	4
10	Конспект № 9	4	4
11	Конспект № 10	4	4
12	Конспект № 11	4	4
13	Конспект № 12	4	4
14	Конспект № 13	4	4
15	Конспект № 14,	4	4
16	Реферат, тестування	1+21	22
Загалом			100

Підсумкова оцінка виставляється після підрахунку всіх отриманих студентом балів за шкалою відповідно до таблиці:

За 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	
	для заліку	
90 – 100	зараховано	
74-89		
60-73		
0-59	не зараховано	

## 6. Програма навчальної дисципліни

### 6.1. Основні теми дисципліни

**Тема 1.** Баскетбол. Загальна фізична підготовка.

**Тема 2.** Легка атлетика. Загальна фізична підготовка.

### 6.2. Темы практичних (семінарських) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		
		Д.ф.н.		З.ф.н.
1	Фізичні навантаження у різні вікові періоди. Інструктаж з охорони праці під час занять фізичними вправами в домашніх умовах.	2		
2	Баскетбол. Історія виникнення. Техніка виконання передач і ловлі м'яча (Конспект №1). Вправи 1	2		

3	Техніка виконання ведення м'яча (Конспект №2). Вправи 2	2		
4	Техніка виконання кидків м'яча у кошик (Конспект №3). Вправи 3	2		
5	Тактичні прийоми в нападі. Технічні прийоми в захисті. Заслон (Конспект №4). Вправи 4	2		
6	Правила баскетболу (Конспект №5). Вправи 5	2		
7	Правила баскетболу (Конспект №6). Вправи 6	2		
8	Правила баскетболу (Конспект №7). Вправи 7. Тестування.	2		
9	Легка атлетика. Історія розвитку легкої атлетики (Конспект №8). Вправи 8	2		
10	Класифікація легкоатлетичних вправ. Спеціальні вправи легкоатлета (Конспект №9). Вправи 9	2		
11	Гігієнічні вимоги під час занять легкою атлетикою. Принципи, організація і методика проведення занять з легкої атлетики (Конспект №10). Вправи 10	2		
12	Техніка виконання бігу на короткі дистанції (Конспект №11). Вправи 11	2		
13	Техніка виконання бігу на середні та довгі дистанції, стрибку у довжину з розбігу, метання гранати (Конспект №12). Вправи 12	2		
14	Легкоатлетичні багатоборства (Конспект №13). Вправи 13	2		
15	Раціональний режим відпочинку і харчування спортсменів. Засоби відновлення, розслаблення, сон (Конспект №14). Вправи 14	2		
16	Тестування. Залік	2		
	<b>Усього годин</b>	<b>32</b>		

### 6.3. Теми лабораторних занять

Лабораторні заняття не передбачені.

### 6.4. Самостійна робота

Для самостійної роботи рекомендується виконання фізичних вправ різної спрямованості у вільний від занять час.

### 6.5. Індивідуальні та/або групові завдання

Не передбачені.

## **7. Література**

### **7.1. Основна**

1. «Методичні вказівки до організації самостійних занять студентів фізичними вправами» / С.М. Романій. – Покровськ, ДВНЗ ДонНТУ, 2019. – 84 с. <http://ea.donntu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/30708>.
2. «Навчально-методичний посібник для організації і проведення практичних занять з дисциплін: «Фізичне виховання (загальна підготовка)», «Фізична культура (загальна підготовка)»/С.М. Романій. – Покровськ: ДВНЗ ДонНТУ, 2019. – 90 с. <http://ea.donntu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/30716>.

### **7.2. Допоміжна**

1. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. – 58 с.

2. Теорія і методика викладання легкої атлетики /Навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів, які навчаються зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» за освітнім ступенем «Бакалавр» на основі освітньо-кваліфікаційного рівня «Молодший спеціаліст» / уклад. : Т.І. Кудряшова, О.О. Губченко, – Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. – 169 с.

3. Цюпак Ю.Ю., Швай О.Д., Іваніцький Р.Б. Методика навчання основних технічних прийомів гри в баскетбол: Методичні рекомендації. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2021. – 65 с.

### **7.3. Методична**

1. «Методичні вказівки до організації самостійних занять студентів фізичними вправами» / С.М. Романій. – Покровськ, ДВНЗ ДонНТУ, 2019. – 84 с. <http://ea.donntu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/30708>
2. «Навчально-методичний посібник для організації і проведення практичних занять з дисциплін: «Фізичне виховання (загальна підготовка)», «Фізична культура (загальна підготовка)»/С.М. Романій. – Покровськ: ДВНЗ ДонНТУ, 2019. – 90 с. <http://ea.donntu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/30716>

## **8. Інформаційні ресурси**

1. Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://sportmon.org/>. – Назва з екрану.
2. Офіційні правила волейболу. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://www.fvu.in.ua/sites/default/files/documents/Pravyla\\_2017-2020.pdf](https://www.fvu.in.ua/sites/default/files/documents/Pravyla_2017-2020.pdf). – Назва з екрану.
3. Офіційні правила баскетболу. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%202022%20%D1%83%D0%BA%D1%80.pdf>. – Назва з екрану.
4. Управління з питань фізичної культури і спорту Донецької обласної державної адміністрації. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://sportdonoda.gov.ua/>. – Назва з екрану.